

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR MANHÃ					• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
REGULAR TARDE					• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,29 Lipídios (g): 6,39 Carboidrato (g): 62,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,44 Vitamina C (mg): 59,23 Energia (Kcal): 352,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR MANHÃ	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML	• ARROZ INTEGRAL 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• CAQUI (1 un / 120G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
REGULAR TARDE	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML	• ARROZ INTEGRAL 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• CAQUI (1 un / 120G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,36 Lipídios (g): 6,26 Carboidrato (g): 78,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,16 Vitamina C (mg): 96,63 Energia (Kcal): 413,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR MANHÃ	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML	• MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ INTEGRAL 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• MELÃO FATIADO 150G • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E CENOURA 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
REGULAR TARDE	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML	• MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ INTEGRAL 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• MELÃO FATIADO 150G • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E CENOURA 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 6,92 Carboidrato (g): 75,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,13 Vitamina C (mg): 272,40 Energia (Kcal): 436,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML	• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G • ARROZ INTEGRAL 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML	• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G • ARROZ INTEGRAL 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,39 Lipídios (g): 4,53 Carboidrato (g): 75,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 247,99 Vitamina C (mg): 289,58 Energia (Kcal): 389,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
REGULAR MANHÃ	• BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G	• LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML	• CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
REGULAR TARDE	• BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G	• LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G	• SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML	• CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE FRUTAS 100G • SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,66 Lipídios (g): 6,72 Carboidrato (g): 87,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 103,87 Vitamina C (mg): 86,28 Energia (Kcal): 475,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,81 Lipídios (g): 6,13 Carboidrato (g): 77,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 177,22 Vitamina C (mg): 176,45 Energia (Kcal): 422,78					